

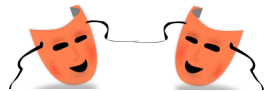
Farsang a Kerekerdő Evangélikus Óvodában



Az óvoda legszínesebb, legmozgalmasabb ünnepe a farsang

napján. A Mini csoport- Nelli néni vezetésével- eljárt a Hupikék törpikék közös táncát. A középső és nagycsoport is rövid műsorral készült, majd egyéni jelmezeiket is bemutatták. Az izgalomnak még nem volt vége, hisz ezután következtek a sorversenyek, az ügyességi játékok. A vidám délelőtt közös játékkal, bulizással, tánccal zárult. *szerkesztőség*

Mese- és szuperhősök, színes tündérek, királykisasszonyok és lovagok lepték el délelőtt a Kerekerdő Evangélikus Óvodát, hiszen a február 13-án szerdán szervezték meg a hagyományos farsangi mulatságot. Az óvoda már korán reggel benépesült jelmezbe öltözött, vidám gyerekekkel, akik büszkén mutatták egymásnak ötletes jelmezeiket. Volt ott pillangó, lovag, kutyus, bohóc és horgász, de természetesen Darth Vader, Minyon és Pókember is, aki együtt mulatta az időt a farsangi mulatozás



Télúzó a Gesztenyefasori Iskolában

Ebben az évben is megrendezték a farsangi mulatságot Lajoskomárom tornatermében. A diákok és pedagógusok idén is lázasan készültek a mulatságra az eseményt megelőző hetekben. Rengetegen gyűltek össze a feldíszített csarnokban. Az intézményvezető bevezető szavai után Simon Fruzsina 5. osztályos kislány szavalta el saját versét; „Ne zavarj” címmel. A jelmezes mulatságot a második osztályosok farsangi pom-pom tánca nyitotta meg. A harmadik osztályosok Pinokkió táncal készültek, az elsősök pingvinként táncoltak a porondon, a negyedik osztályosok spanyol ritmusokkal bűvölték el a közönséget. A felső tagozatos tanulók közül az 5.b. osztály vállalkozott közös produkcióra; az osztályfőnökük vezetésével vonultak fel az "iskola rabjai". Ezután kezdetét vette az egyéni jelmezek versenye. A felvonuló versenyzők között sok szellemes, igényes, vidám jelmez szerepelt. A produkciókat az Xpress Dance Tánc és Sport Egyesület lajoskomáromi csoportjának bemutatkozó tánca zárta. A gyerekek nagy öröme idén is volt tombola, és a bál büféjében is nagy volt a forgalom. A mulatság zajos, vidám és változatos volt, a szervezők jövőre ismét várják az érdeklődőket!



Látványos és ötletes jelmezeket láthattunk az iskolai karneválon

szerkesztőség

Ízelítő a tartalomból:

Háziorvosi szolgálat változásai	
Kormányhivatal hírei	2 oldal
Közösségi élet a katolikus plébánián, Sporthírek	3 oldal
60 éve és most	4 oldal
EFI ajánló: A csicsókáról	5 oldal
Könyvajánló	
Hirdetések	6 oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8 oldal

Adó 1%



Befizetett adójának 1 %-ával most Ön is támogathatja a Kutas Kulturális Egyesület munkáját!

Célunk, a lakosság minél szélesebb körű tájékoztatása. Elsődleges szempont, hogy a helyi televízió, az újság és a település weboldala sok, fontos információt tartalmazzon, tükrözze a falu életét, hangulatát, értékeinket, adjon hírt ünnepeinkről, közösségi életünkről, fejlődésünkről.

Ahhoz, hogy munkánkat a továbbiakban is a megszokott színvonalon folytathassuk, kérjük a „Rendelkező nyilatkozat” kitöltése során gondoljon ránk!

Adószám: 18275791-1-07



Foglalkoztatási támogatások: elektronikus ügyintézésel



FEJÉR MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

A munkáltatókat, egyéni vállalkozókat érintő, fontos jogszabályi változásról tájékoztat a Fejér Megyei Kormányhivatal. A foglalkoztatási célú támogatások kérelmeit 2019. január 1-jétől a Fejér Megyei Kormányhivatal járási hivatalaiban a foglalkoztatási osztályok (korábbi nevükön: munkaügyi kirendeltségek) **elektronikus formában fogadják be** a cégektől, szervezetektől, egyéni vállalkozóktól.

Az ügyfélkapuval rendelkező egyéni vállalkozók és a cégkapuval rendelkező munkáltatók e-papír szolgáltatás igénybevételével tudják beküldeni kérelmeiket, míg a hivatali kapuval rendelkező munkáltatók hivatali kapun keresztül.

Az e-papír szolgáltatás elérhető az <https://epapir.gov.hu/> oldalon. Az e-papír szolgáltatás igénybevételéhez a Fejér Megyei Kormányhivatal segédletet állított össze a foglalkoztatók számára, amelyet a járási hivatalok foglalkoztatási osztályain dolgozó szakemberek – igény esetén – rendelkezésre bocsátanak.

A támogatások igényléséhez szükséges "kérelemcsomagot" a foglalkoztatók továbbra is a foglalkoztatási osztályok ügyintézőitől tudják beszerezni. A járási hivatalokban természetesen továbbra is készséggel állnak a munkáltatók rendelkezésére személyesen is, hogy a támogatási formák, támogatási kérelmek kapcsán vagy az elektronikus benyújtás folyamatában is szakmai segítséget tudjanak nyújtani.

Fejér Megyei Kormányhivatal

* * * * *

Önkormányzati hírek: Változások a háziiorvosi szolgálatban 2019 február 1-től

Dr. Hijjaoui Hatem Diab háziiorvos (Hatem doktor)

2019. február 6-tól a rendelési idők:

Lajoskomárom, Ozorai u. 1. szám alatti rendelésben

Rendelési napok	időpont (óra)	
Hétfő	10:00 – 14:00	
Kedd	11:10 – 14:10	Tanácsadás: 14:10 – 15:10
Szerda	13:00 – 17:00	
Csütörtök	10:00 – 13:00	
Péntek	10:00 – 13:00	Iskola eü: 13:00 – 14:00

Lajoskomárom - Középbogárd, Nyárfa u. 2/B. szám alatti rendelésben

Rendelési napok	időpont óra
Hétfő	---
Kedd	9:00 – 11:00
Szerda	---
Csütörtök	13:10 – 14:10
Péntek	---

Az EGÉSZSÉGHÁZ - telefonszáma: +36 30 861 1742

A szakápoló, adminisztrátor személyzet változatlan.

A labor és a fizioterápia működése változatlan.

Mosbergerné dr. Miklós Judit - jegyző



Tisztelt Lakosság!

A Lajoskomáromért Közalapítvány tudatja, hogy a magánszemélyek által felajánlott adóalap 1 %-a

2018 évben 114 778 - Ft volt,

melyet kulturális, sport és civil szervezetek támogatására használt fel a Közalapítvány Kuratóriuma.

Ez úton mondunk köszönetet a felajánlóknak és továbbra is számítunk támogatásukra.

Kérjük, hogy adóalapjának 1 %-át a

„Lajoskomáromért”

Közalapítvány javára

(adószám: 18480414-1-07)

szíveskedjen felajánlani.

Köszönettel: *Pirtyák Zsolt - polgármester*



ADÓ 1 %

Adományozni öröm,
adni egyszerű.

Ön próbálta már?

A Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület vezetése és önzetlen tagjai ezúton kéri Önt, hogy támogassa adója 1%-ával az egyesület működését. Az ebből befolyt összeget a közbiztonság megszilárdítására fordítjuk.

Kérjük, amennyiben lehetőségei engedik, adó 1%-ának felajánlásával illetve adományaival támogassa egyesületünket és ezzel Ön is hozzájárul Lajoskomárom közbiztonságának javításához.

Hogy jó helyre menjen az adónk 1%-a!!

Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület

Székhely: Lajoskomárom

Komáromi utca 4.

Adószám: 18498222-1-07

Tisztelt Lakosság!

Az adó 1%-ról idén is nyilatkozni kell.

A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület köszöni az elmúlt évek felajánlásait, és reméljük megint megtisztelnék bizalmukkal.

A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület 2018 évi adó 1%-a, 50 000Ft volt, melyet technikai felszerelések beszerzésére fordítottunk. Felajánlását a következő adószámon teheti meg:

18488663-1-07



Közösségi élet a katolikus plébánián - Zarándoklatok

2018 tavasza – Róma

2018-tól kezdődően hagyományteremtő szándékkal zarándokutakat szerveztünk tavaszra és őszre. Terveink szerint tavasszal kerülnek megszervezésre a külföldi nagy zarándoklataink, ősszel pedig a belföldi kis zarándoklataink. 2018 tavaszán első közös utunk Rómába vezetett – nem véletlen, hiszen „minden út Rómába vezet...”. Az útra bárki jelentkezhetett, egyetlen feltétele volt a részvételnek: a zarándokút jellegének tiszteltében tartása. A zarándoklat hétnapos volt, hatvannégyen jelentkeztek rá. Programunk teljes egészében Rómára fókuszálódott, ahol ilyen rövid idő alatt csak a legismertebb helyeket tudtuk bejárni ismerve a római tömegközlekedést és a szokásos tömeget. Tudható az is, hogy Rómában minden múltbeli épület és helyszín érintett az Egyház életében. Nincs olyan pontja Rómának, amelyhez ne lenne köze a kereszténységnek. Még a római korból megmaradt épületek is vallási funkciót tölthettek be egy idő után.

A teljesség igénye nélkül a helyszínek között szerepelt a katolikus világ négy nagy bazilikája: Lateráni Szent János, Szent Péter, Nagyobb Szűz Mária és Falakon kívüli Szent Pál bazilika. Rajtuk kívül az Angyalvár, amely Hadriánusz császár mauzóleumának épült, később pápai erődítmény lett, a Pantheon a pogány Róma egyetlen érintetlenül hagyott épülete, amelyet a földkerekség minden istenének építtetett Agrippa, Augustusz császár veje, később a 7. században a vértanúk, majd minden



Csodálatos élményekkel és ismeretekkel gazdagodtak az utazók

szentek titulust kapta a katolikus egyházban. Jártunk a Trevikútnál, ahol a biztonság kedvéért hátunk mögé dobva behajítottunk egy pénzérmét a vízbe, hogy a „babonának áldozva” még egyszer visszatérjünk Rómába. A Vatikáni Múzeumokat, a Forum Romanum-ot, a Colosseumot és a zsidónegyedet megtekintve elzarándokoltunk a Szent Lépcsőhöz, amelyen a hagyomány szerint Pilátus halálra ítélte Jézust. Századokkal később pedig Szent Ilona Nagy Konstantin anyja Rómába hozott. Hasonlóan értékes ereklyét tekinthettünk meg a Szent Péter bilincsei templomban, ahol azt a bilincset őrzik, amelyben Szent Péter apostol raboskodott. A hagyomány szerint ezt a bilincset két részre vágták, majd az egyiket Jeruzsálemből Konstantinápolyba, a másikat Rómába szállították. Később viszont, amikor a két részt egymáshoz közelítették, azok csodás módon egybeforrak. A városnézés mellett nem hagyhattuk ki a tengert sem, ahol a fenti gyönyörű fénykép készült emlékre. *folyt. köv.*

Szemere János plébános



Sporthírek



Megyei foci: vigyázz, kész, tavaszi futballrajt!



A hétvégén hosszú szünet után indul ismét útjára a labda a labdarúgó megyei első osztályban. A tavaszi rajtot hazai környezetben kezdi meg együttesünk, az Ercsi gárdája ellen. A legutóbbi összecsapás csak a végjátékban dőlt el, akkor az ellenfél örülhetett a három pontnak. Hazai pályán mindenképpen javítani akar csapatunk, így sok nézőre, motivált csapatokra és jó meccsre számíthatunk.

Az U19 játékosok is az Ercsivel mérkőznek meg a három pontért, aminek megszerzésével rögtön a középmezőnyre is zárkozhatnának. Legutóbbi találkozásukkor 4-4-es döntetlen született, így izgalmas mérkőzésre van kilátás.

Lajoskomárom II. csapatunk csak március 10.-én kezdi meg idegenben a tavaszi szereplését a Nagyvenyim otthonában. Ősszel sima 4-0-ás győzelmet aratott együttesünk, hasonló kezdéssel most is elégedettek lennénk.

A tavaszi szezonra pontokban-, és gólokban gazdag mérkőzéseket kívánunk csapatainknak! Hajrá Lajos! *Vései Martin*

Néptáncosok nyitották meg a báli szezont

Évtizedes hagyománya van Lajoskomáromban a Néptáncosok báljának. Ugyan a megszokottnál kevesebb vendég érkezett ebben az évben a rendezvényre, azonban a jókedv, a hangulat annál jobb volt. A hagyományoknak megfelelően a legidősebb (5-7 osztályosok) néptáncsoport nyitotta meg. Előbb a Kék Duna keringőre táncoltak, majd a szülőkkel közösen. A jótékonyági bál bevételét ruhák; alsós szoknya és blúz vásárlására fordítják, mert a jelenlegiek már elég viseletesek. Illetve, a befolyt összegből a budapesti Országos Táncszínház találkozóira is ellátogatnak. A jó zene mellett sokan hajnalig táncoltak a TibSa Band muzsikájára. *szerkesztőség*



60 éve és most

Mennyivel másabb világ volt két és fél emberöltővel ezelőtt! Legrégebbi emlékeim az óvodás koromig visznek vissza, amikor reggelente az utcabeli gyerekekkel megfoglaltuk egymás kezét, s elindultunk, nyakunkban a tízórais táskánkkal. Legfeljebb néhányszor kísérték el bennünket a szüleink a legelején, aztán már egyedül indultunk útnak. Nem kellett attól tartani, hogy valami elűthet bennünket, hiszen jóformán még forgalom sem volt. Ugyanígy történt ez iskolás korunkban is, pedig akkor még három különböző helyen voltak a tantermek. A valamikor egyházi fenntartású intézményeket az állam kisajátította, de mi csak a régi nevükön emlegettük őket. A katolikus iskola a mai orvosi rendelő helyén állt, átellenben a templommal. Az evangélikus iskola épülete ma is áll a templom közelében, igaz, megcsönkítva, mert a három tanterméből statikai okokból egyet le kellett bontani. (Az épület melletti lakással és irodával együtt a legnagyobb volt). A református iskola egyetlen tanterme ma magánlakás a templom mögött. Sok gyermek született akkoriban, - volt olyan évfolyam, ahol két párhuzamos osztályban közel ötvenen tanultak, pedig nem járt ide sem Sáripusztáról, sem Középbogárdról egyetlen gyerek sem, hiszen mindkét helyen volt iskola.

Nagy volt a szegénység tízen évvel a háború után: A legelső táskánkban vittük még felső tagozatban is a könyveket, tanszereket, kemény teleken a hasábfát tüzelőnek. A tankönyveinkre úgy kellett vigyázni, hogy a következő szeptemberben el

tudjuk adni fél áron az alattunk járóknak, mint ahogy mi is a nagyobbaktól vettük meg. Nem változtatták a tananyagot, könyveket, mint ma, így örökölhette a fiatalabb testvér is! A legtöbbünknek legfeljebb két-három váltás ruhája, s egy téli kabátja volt, amire vigyázni kellett, hogy majd a kisebb testvér is használni tudja. A játék közben kiszakadt nadrág kapott egy-két foltot ugyan, de hordtuk tovább, és ugyanígy volt a cipőkkel is. Volt egy szandálunk, vagy félcipőnk tavaszra és nyárra, meg egy gumicsizmánk, jobb esetben egy bakancsunk télre, de az is legalább 1-2 számmal nagyobb méretben, hogy sokáig jó legyen. Tornacipőnk a dorco volt, s ha nem volt rá pénz, akkor a tutyi.

A szüleink rengeteget dolgoztak, hogy a család megélhessen. Arra neveltek bennünket, hogy a tanszereinkre, ruhánkra vigyázzunk, mert nem fognak tudni újat venni. Az ételt szinte mindig meg kellett enni. Ha nem ízlett az tízórait, vagy uzsonnára csomagolt zsíros kenyér, akkor elcseréltük a szomszéd gyerek lekváros, vagy cukros kenyéréért. Az ebédnél sem hagyták, hogy válogassunk. Emlékszem, hogy én legtöbbször még délután kettőkor is az asztalnál ültem, és

potyogott a könnyem a paradicsomlevesbe, de akkor is meg kellett ennem. Nem lett ugyan semmi bajom tőle, de ma sem szeretem.

Mint ahogy a mai gyerekek, mi is nagyon vártuk az ünnepeket. Karácsonykor került ugyan a fa alá csomag, ami jobbára csak ruhából állt, meg pár szem narancsból, amiből a szüleink megpuccoltak egyet esténként, és mindenki kapott belőle 2-3 gerezdet. Mekkora örömmel ettük! Édességnek ott volt a szaloncukor, ami egyébként mindig a fára került. Időnként lopva persze leszedtünk belőle egyet-egyét úgy, hogy a papírját a fán hagytuk, nehogy észre vegyék a szüleink. A végén legtöbbször már csak a papírok lobogtak rajta. (Az öcsém széndarabokat szokott belecsvarni, hadd dudorodjon!)



Az egyszerű játékok nagy örömet jelentettek a lurkóknak



Nem a telefonjukon lógtak, de boldogok voltak



A húsvéthoz hozzá tartozott a tojásgurítás a temető melletti kis lejtőn, vagy a tojásba dobás. Ennél előre letett tízfilléres nevezésért pénzermével vagy tantusszal (telefonérme) próbáltuk a fűbe lerakott tojást eltalálni. Aki olyan ügyes volt, hogy a tantusza beleállt a tojásba, az győzött. Jutalma maga a tojás volt, amit aztán elfogyasztott, vagy hazavitt, - tudva, hogy az édesanyja másnap majd felhasználhatja egy jó rakott krumplihoz.

Mindig ezek a régi emlékek jutnak eszembe, ha elhagyott ruhát, vagy eldobott ételt látok. Elég gyakran előfordul, hogy sétálva a Gesztenye-fasorban, azt látom, hogy valaki egész narancsot, vagy zsemlet dobott be a közeli kertbe. Az még csak meg sem fordult az illető fejében, hogy odaadja valakinek. Igen valószínű, hogy ingyen kapta az iskolában! Pedig hány ember munkája van benn az asztalra kerülő ételben, használati tárgyainkban, értékeinkben! Ma is meg kell dolgozni mindenért, még sincs becsülete már szinte semminek. Ma már nem kell vigyázni a ruhára, kabátra? Keresni sem kell, ha a gyerek elhagyja? Ha túl koszos lesz, egyszerűen eltűnik, ott van helyette a másik! Ha elszakad, akkor mi van? Mindent el lehet intézni egy vállrándítással: - Nem baj, majd veszünk másikat! Szokásává vált a szülőknek, hogy néha erő felett is okostelefonokat vásárolnak általános iskolás, sőt, óvodás gyermekeknek, amik csak leszoktatják a gondolkodásról őket!

Amit írtam, gondolatébresztőnek szántam. Nem sírom vissza gyerekkorom szegénységét, nélkülözéseit. A mai fiatalok azonban higgyék el, hogy a mi korosztályunk is csodálatos, élményekben gazdag gyermekkort élt meg tévé, telefon és egyéb kutyuk nélkül!

Puskás Tiborné

A csicsókaról

Kedves olvasók!

A Lajoskomáromi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) **RAJTAD MÚLIK!** Élelmiszerprogramok az enyegi kielégésben különböző témákban, egészségünk megőrzésével kapcsolatban hasznos cikkeket közöl, ezzel segítve a lakosságot az egészségtudatos magatartás kialakítása felé.

A fészkesvirágzatúak közé tartozó csicsóka (*Helianthus tuberosus*) közeli rokonságban áll a napraforgóval. A két növény tavasszal még könnyen összetéveszthető, de később már nem, mert a csicsóka sárga virágai a napraforgóéhoz képest sokkal kisebbek és csak jóval később virágoznak. Szára a napraforgóénál vékonyabb, de jóval magasabb. Magot a csicsóka virága nem érlel, ezért a gumók elültetésével szaporítható.

Felhasználása sokrétű, hiszen az emberi fogyasztáson kívül alkalmas gyógyszergyártási alapanyagként, használja az édesipar, a szeszipar és kiváló takarmány-alapanyag. Régebben a szegények eledelének tartották, mert igénytelen talajban is jól terem, és össze a krumplival együtt takarították be, télen bármilyen étel mellé nyersen fogyasztották.

A csicsóka a 17. század elején Észak- Amerikából került Európába, itt az őslakosok burgonyához hasonlóan, gumóját fogyasztották. Legnagyobb tömegben Franciaországban termelik. Az orosz, a német, a francia, a cseh, a lengyel, a bolgár és a román nyelvben topinamburnak nevezik, angol nyelven "jerusalem artichoke", de a német is nevezi még földi articsókának.

Gumói, amelyek valójában megvastagodott szárképletek, nem közvetlenül a tövön, hanem 5-20 cm hosszú száron fejlődnek ki, emiatt nagyobb területen helyezkedik el a földben, s ezért nehéz a gumókat felszedni. Héja színe lehet fehér vagy sárga, ill. rózsaszínes árnyalatú. A gumók húsa hófehér, felszíne dudoros, barázdált, összetett, nehezen tisztítható. Ha a gumókat főzés előtt vízben áztatjuk, akkor az édeskés íze is eltűnik. Tisztítása nem könnyű, mert a dudoros felületéről a héját elég hosszadalmas munkával lehet eltávolítani. Egyszerűbb, ha a felületüket kefével jól átmoszuk, felkarikázzuk és így főzzük meg, mert akkor a héj már könnyen leválik. A burgonyához hasonlóan készíthető el: saláta, köret, töltelék, kirántott, sült ételek alapanyaga lehet.

A csicsóka inulint tartalmaz. Az inulin nem azonos az inzulinnal, amire a cukorbetegeknek szükségük van, viszont a csicsókában található keményítőt biztonságosan tudják használni, mert támogatja a lép, a máj és a hasnyálmirigy működését oly módon, hogy megfelelő szintre tudja emelni a vércukrot. A 20-28% szaranyagot tartalmazó gumók 14-16%-a az inulin és polifruktozán (levulóz, szinantrin). Az ezekből keletkező fruktóz (gyümölcs cukor) könnyebben és gyorsabban emészthető a répacukornál. A fruktózt a cukorbetegségben szenvedők szervezete a vércukorszint emelkedése nélkül tudja emészteni. A csicsóka emésztésekor a diétás rostok és ezen speciális gyűjtőnevelőkön ún. fruktooligoszaharidok segítségével a szervezet kikerüli az emésztőenzimek használatát, és a bélbaktériumok segítségével veszi igénybe. A fruktooligoszaharidok segítik a kedvező hatású Lactobacillusok szaporodását a bélben.

Az ásványok közül legtöbb benne a kálium, de számos fontos enzimet is tartalmaz. A kálium megemésztése nem kötődik más anyag jelenlétéhez. Ennek köszönhető, hogy felszívódása a belekben jó, ha megfelelő az emésztés. A csicsókában aránytalanul nagy mennyiségű kálium található, más ásványokhoz viszonyítva. E zöldségféle csökkenti az édesség utáni vágyat és a fáradságérzetnek is kitűnő ellenszere. Fogyasztása ezért azoknak is ajánla-



tos, akik súlyfelesleggel küzdenek. A csicsóka ugyanis könnyen elveszi az éhségérzetet, főleg azok számára, akik valójában nem is éhesek, csak unalmukban rágcálnának valamit. A rendszeres csicsóka fogyasztással csökkenthető a vér húgysavszintje, így a túltáplálkozásból eredő elhízás, kösvény, vesekő, hipertónia, szívkoronária-betegségek megelőzésében kiemelkedő jelentőségű táplálékunk lehet a csicsóka és a belőle készült termékek.

Bárhogy jó

Annak ellenére, hogy a 19. században még emberi fogyasztásra alkalmatlannak minősítették és disznótakarmánynak javasolták, az utóbbi években felfedezte magának az úgynevezett csúcsgasztronómia is. Így a megszokott fogásokon túl már szuffléban, panna cottában is előfordul, homárral, fűstkagylóval és libamájjal társítják, és nagyon menő alapanyag. Pedig, főleg, ha nem szoktunk hozzá az ízéhez, a csicsóka olyan markáns ízű zöldség, hogy kár elvonni róla a figyelmet. Olyan ételekbe érdemes tenni, ahol mellette csak kiegészítő, az édességét enyhítő vagy ellentéző alapanyagok szerepelnek, azok is nagyon kevesen, különben a végeredmény bizarr lehet. Fűszerezni legfeljebb friss fűszernövényekkel érdemes, már amennyi szezonjában, télen abból fellelhető. Társítható, sőt, erős béltornáztató hatásai miatt társítani érdemes krumplival, zellerrel, fehér répával. Főzni óvatosan szabad, mert a puhulás utáni következő pillanatban már szétesik. Sütve, rósejbn helyett, itt is vigyázva, hogy resz maradjon, krumplipüré helyett, sok vajjal, tejszínnel, de főzeléknek is remek. Nyersen salátákba, lereszelve tócsninak, lepénynek, vékonyra szeletelve, olajban kisütve csipsznek. Turmixitalokat készítenek belőle, és van, aki szerint savanyúságnak eltérő is szuper. Kezdetnek elég az is, ha a szokásos köretet csicsókára cserélik, az eredménytől biztosan elszállnak.

Recept:

Alternatív rántott csirke ropogós, aranyló bundában, ráadásul sokkal egészségesebb a klasszikusan elkészített társánál. Alternatív köret dukál hozzá: csicsókából és édesköményes uborkasaliból. Hozzávalók

Rántott csirke:	Köret:
* 10 dkg őrölt mandula	1 kg csicsóka
* 10 dkg őrölt szoty	mandulatej
* római kömény	só
* pirospaprika	3 dkg vaj
* szárított oregánó	1 db kígyóuborka
* 8 db alsó csirkecomb	lila hagyma
* 2 db tojás	édeskömény
* szárított kakukkfű	rizsecet
* só	cukor
* olívaolaj	meleg víz

Elkészítés

A combokat besózzuk. Az őrölt mandulát összekeverjük az őrölt szotyival és a fűszerekkel (pirospaprika, szárított oregánó, római kömény, kakukkfű) és kevés sóval. A combokat bepanírozzuk: a felfer tojás után beleforgatjuk a fűszeres magkeverékbe. Majd egy sütőpapírral bélelt tepsit kikenünk olívaolajjal és erre tesszük a combokat. 180 fokos sütőben 40 perc alatt ropogósra sütjük.

A csicsókát meghámozzuk, felkockázzuk és sós mandulatejben puhára főzzük. Ha megfőtt, vajjal és annyi mandulatejjel, amennyit felvesz, pürésítjük.

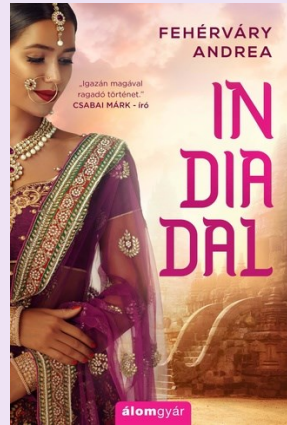
Az uborkát félbevágjuk, magját kikaparjuk és felkarikázzuk. Hozzáadjuk a felkarikázott lila hagymát és a felaprított édesköményt.

A rizsecetben közben feloldjuk a cukrot és a sót, hozzáadjuk a meleg vizet, majd az egészet ráöntjük a zöldségkeverékre. Pár órát hagyjuk állni.

EFI Iroda

Könyvajánló: Fehérváry Andrea: In-dia-dal

Földes Flóra a kétgyermekes elvált nő, szokványos életét éli. Közben minden területen igyekszik helytállni. Életének mozaikjai mintha furcsa mintázatba kezdenének összerendeződni. Egy új élet reményében, és egy ősi jóvendülés szavát követve elszántan felkerekedik, hogy beteljesítse sorsát. Indiába utazik, ahol misztikus templomok, egzotikus teaültetvények, mesés lagúnák közt elképesztő kalandokba keveredik barátnőivel és végül egy férfi karjaiban köt ki. Vajon hogyan alakulhat egy esélytelennek tűnő szerelem? És meddig érdemes elmenni érte? Fehérváry Andreának a „Jelenem és álmom” című pályázat 2018-as győztesének regénye, nem csupán az egzotikus Dél-Indiába kalauzolja olvasóit, hanem elsősorban önmagunkba, belső középpontunk felé is vezet. Derűsen bukdácsolva, rejtélyeken és szenvedélyen át, az In-dia-dal üzeni mindannyiunknak: merjünk nagyot álmodni!



„Vannak azok a könyvek, amelyekbe egy kicsit belehalunk, amikor az utolsó oldalra érünk, mert annyira átérezzük a történetet, annyira közel áll hozzánk mindaz, amiről mesélt nekünk az író. Nem jártam még Indiában, nem olvastattam a pálmaleveleket és nem ismerkedtem meg Ravival sem. Mégis... minden nőnek van egy titkos álma a szíve mélyén. Ahányan vagyunk, annyiféle ez a kép, és még ha valószerűtlennek is tűnik, mind reménykedünk benne, hogy egy nap valóra válik. A szerencséseknek vagy akiknek a sors ezt szánja, megadatik, mások meg egy életen át várják, hogy megtörténjen velük. Sosem tudhatjuk, hogyan végződik a történet, és erről olvasni, egyszerre felemelő és mégis szomorú. Nagyon tetszett az indiai út leírása, szinte láttam magam előtt a városokat, falvakat, a zöld teamezőket. A három lökött és elszánt magyar nő kalandjait a távoli, ismeretlen vidéken.”

A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!

Nyitva tartás: Hétfő: 8-12 –ig; kedd-péntek: 8-12-ig; 13-17-ig

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely

Programajánlat

2019. március 9.

Nordic Walking
szezonyító túra
(helyszín: Béka-tó és környéke)



MAGYAR
NORDIC WALKING AKADEÉMIA

2019. március 9.

IX. Sárbogárdi
Kolbásztöltő Fesztivál
(helyszín: Rétimajor)



2019. március 14. 17:30

Nemzeti ünnep
(helyszín: Mozi)



2019. március 22.

LIKE buli
(helyszín: Mozi)

Szelence

Szeretettel várunk
minden kedves
érdeklődőt
Lajoskomáromban a
Baththyány u. 6.
(posta mellett)
alatti üzletünkbe!

Elköltöztünk!!!

Boltunkban bőséges áruválasztékkal (ajándéktárgyak, papír-írószer, fonalak, kreatív-hobby és nyomtatványok), udvarias és körültekintő kiszolgálással várjuk kedves vásárlóinkat.

Nyitva tartás: hétfőtől - péntekig 8-11-ig és 14-17-ig

Szombat: 8-11-ig

Megnyílt a FodrászDa!

Gyere szépülni!



Női, férfi, gyermek hajvágás;
hajfestés, melír, ombre, dauer, hajszerkezet
javító kezelés, haj egyenesítés, stb.

Cím: Lajoskomárom, Ozorai u 5.
(Győzelem Kft irodaház földszint)

Bejelentkezés telefonon:

Rizner Ottilia 06/30 348 81 27

Nyitvatartás bejelentkezés alapján!

Egészségfejlesztési Iroda

Nyitva tartása: hétfőtől péntekig 8: 00-16: 00

Ebben az időszakban a lakosságnak lehetősége van ingyenes táplálkozási tanácsadásra, vércukor mérésre, vérnyomás mérésre, testsúly mérésre!

**Helyszín: Orvosi rendelő, EFI Iroda
(régí fogorvosi rendelő)**



Dr. Heczel Sándor

nőgyógyász, onkológus

2019. március 9. szombat, 9 óra

A megjelenéshez szükséges előzetes időpont egyeztetés!
E nélkül is lehet jönni, de előfordulhat több órás várakozás!
ÚJDONSÁG: a szűrés kiegészül hasi UH vizsgálattal!
További tájékoztatás, előjegyzés kérhető az alábbi számon:

Pálmainé Györi Teréz, 06-30-74-74-670

Dia Virágbolt &



Lajoskomárom Batthyány u. 6.

06 30 619 6467

Egyeztessen időpontot, hogy egyedi igényeihez igazodva megtaláljuk az Önnek megfelelő megoldást

Szolgáltatásaink:

- * telefonos, gyors szaktanácsadás 0 – 24 óráig
- * irodáinkban vagy egyeztetett helyen történő személyre szabott kegyeleti ügyintézés

Megrendeléshez kapcsolódó ingyenes:

- * kórházi, hivatali, ÁNTSZ ügyintézés
- * hatósági engedélyek beszerzése, anyakönyvvezetés
- * temetések szervezése országosan
- * tájékoztatás, segítségnyújtás a halálesethez kapcsolódó teendőkhöz (övezgyi nyugdíj igénylés, közüzemi szerződés módosítás)

Közvetített, felár nélküli:

- * polgári búcsúztatás, egyházi búcsúztatás szervezése
- * gyászír megjelentetése
- * virágdísz-, sírcsokor-, koszorúrendelés temetésre <<KOSZORUBONUSZ beszámítással>>
- * képszerkesztés ravatalra díszkerettel, temetési fotózás,
- * sírkörmunkák, kripta, zárólap urnafalhoz

Kegyeleti központ - Sárbogárd

GYÓGYNÖVÉNY ÉS BIOTERMÉKEKKEL BŐVÜLT A CSICSÓKA RUHA ÉS AJÁNDÉKBOLT

Sok-sok akcióval és a megszokott termékekkel várjuk kedves vásárlóinkat!
Lajoskomárom Enyingi u. 6.

Nyitva tartás: Hétfő-péntek: 8:00 – 16:30,
Szombat: 8:00 – 11:00,
Ebédidő 11:00 – 13:00

Ízelítő a kínálatunkból:

- Alfa mix lisztkeverékek - Kókuszszír
- Goji bogyó - Svéd csepp
- ALPRO kókusztej - Zabliszt
- Himalája só - ALPRO rizstej
- Útifűmaghéj - Szódabikarbóna
- Mosódió - Eritrit
- Nádcukor - Herbária teakeverékek
- Mosósóda - Mama gyógynövényei
- Xilit - Gluténmentes termékek
- Csökkentett szénhidrát tartalmú lisztkeverék

Várjuk régi és új vásárlóinkat!



- * Relaxáló masszáz
- * Alakformáló (celluit) masszáz

A masszáz során, a problémás területeket zsírtörő mozdulatokkal dolgozom át vérbőséget okozó krémmel. Ezek elősegítik a zsírszövetekben a salakanyagok kiürülését és ezáltal a narancsbőr halványodik a bőr feszesebb és simább lesz és a kezelt terület centikben mérhetően kisebb lesz. A kezelést testtekercselés egészíti ki. Az alakformáló masszázst célszerű kúraszerűen alkalmazni a jobb eredmény eléréséhez!

- * **BIOPTRON** lámpás fényterápia

Kecskési Orsolya
Lajoskomárom
Ozorai u.5. (TSZ iroda)

Kiss és Társa Sírkő

Kiss László
egyéni vállalkozó

Egész évben akciókkal várjuk Önöket!

Gránit síremlékek forgalmazása

- ◆ Új síremlékek
- ◆ Régi síremlékek felújítása
- ◆ Régi síremlékek tisztítása
- ◆ Síremlék bontás
- ◆ Fejkövek cseréje
- ◆ Emléktáblák készítése
- ◆ Betű vésés
- ◆ Vázák, mécsesek, kaspók cseréje

Elérhetőségeim:

-www. ameltoemlekezes.hu
- kissbt98@gmail.com
- sirkokeszites109.hu

Tel: 06 30/9861365

**Rövid szállítási határidő
Ingyenes helyszíni felmérés**

Keressenek bizalommal:

Nyitva előzetes egyeztetés alapján bármikor: hétvégén is!!!

TEMETKEZÉSI
SZOLGÁLTATÁS
TELJES KÖRŰ
ÜGYINTÉZÉSSSEL

Dia Virágbolt

06 30/709 38 10

Kiss László
egyéni vállalkozó

Ügyelet éjjel-nappal:

06 30/619 64 67



*MINDEN AMI A KERT, A HÁZTARTÁS ÉS
A HÁZ KÖRÜLI MUNKÁKHOZ KELL!*

Amit kínálunk:

Vetőmagok, virághagymák, virágmagok,
növényvédőszer és minden, ami a
tavasz indításához kell!

- kertészeti jellegű árucikkek széles választéka, vetőmagok,
- borászati eszközök, növényvédőszer és
terménsvédelem anyagok,
- takarmányok, munkavédelmi eszközök és ruházat,
- kis- és hobbiállat eledelek és állatgyógyászati termékek

MÁRCIUS 1-TŐL MÁR EGÉSZ NAP NYITVA!

Hétfő: 8:00-11:00 – 13:00-16:00

Kedd: 8:00-11:00 – 13:00-16:00

Szerda: 8:00-12:00

Csütörtök: 8:00-11:00 – 13:00-16:00

Péntek: 8:00-11:00 – 13:00-16:00

Szombat: 8:00-11:00

Vasárnap: ZÁRVA



Gazdabolt

Lajoskomárom Batthyány u. 8.



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2019. MÁRCIUS 25.

Kutas hírmondó – Főszerkesztő: Szücsné Sándor Zsuzsanna Szerkesztő: Szilágyi László,
Szerkesztőség címe: Lajoskomárom, Komáromi utca 4.

Telefon: 06 25 240 719 E-mail: kutasteve@gmail.com

Nyomda: Bogárd és Vidéke Lapkiadó és Nyomda, Sárbogárd, Hősök tere 12.

Tel.: 06(25)508-900 E-mail: bogardesvideke@gmail.com

A Kutas Hírmondóban megjelenő cikkek esetenként nem tükrözik a szerkesztőség álláspontját, ezért azok tartalmáért a szerzők a felelősek! A beküldött anyagok megjelentetésével kapcsolatos döntés jogát mindenkor fenntartjuk!

Eng. Sz.: ISSN 2415-8917

Hirdetési árak: Lakossági: 500 Ft

Vállalkozói: 1/1 oldal: 15.000 Ft, 1/2 oldal: 8.000 Ft, 1/4 oldal: 4.000 Ft, 1/4 oldalnál kisebb: 2.000 Ft

**A Fejér Megyei Kormányhivatal Enyingi Járási Hivatal
Kormányablak Osztály ügyfélfogadási rendje
2017. október 15-től :**

8130 Enying Szabadság tér 16/A

Hétfő: 7:00 - 17:00; Kedd: 7:30 - 13:00
Szerda: 7:30 - 16:00 Csütörtök: 7:30 - 18:00
Péntek: 7:30 - 12:00

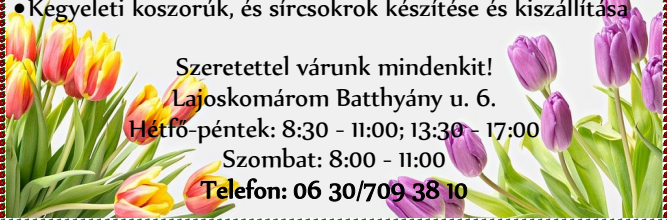
Telefonos elérhetőségei:

- Egyéni vállalkozói igazolvány -, járműigazgatási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa: **06 (22) 795 - 349**
- Lakcímgazdálkodás -, lakcímváltozási -, személyi igazolvány ügyek, NEK adatlap felvételezése: **06 (22) 795-346**
- Útlevelek ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek: **06 (22) 795-346**
- Egyéb ügyek: **06 (22) 795-347**

Diá Virágbolt

Amit kínálunk:

- Alkalmi csokrok
- Esküvői csokrok
- Cserepes virág, vágott virág,
- Különleges cserepes virágok
- Kégyeleti koszorúk, és sírcsokrok készítése és kiszállítása



Szeretettel várunk mindenkit!
Lajoskomárom Batthyány u. 6.
Hétfő-péntek: 8:30 - 11:00; 13:30 - 17:00
Szombat: 8:00 - 11:00
Telefon: 06 30/709 38 10

Redőny, relaxa, szúnyogháló

Beépítése, szerelése, javítása 4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75; 25/462 - 094



Németh Csaba

egyéni vállalkozó

06-30/517-1332

- ▲ Lakásfelújítás -, átalakítás,
- ▲ Faszerkezetű teraszok, elötetők,
- ▲ Faszerkezetű kocsik beállók
- ▲ Térburkolatok,
- ▲ Gipszkartonozás,
- ▲ Aljzat és oldalfal kerámia burkolás,
- ▲ Festés - mázolás

A helyszíni felmérés után korrekt árajánlat!
Az összes építőipari munkakörben dolgozunk!

Hívjon bizalommal!
<http://nemoka.hupont.hu>

Közérdekű információk

Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzata

Telefon: (30) 400 34 54

E-mail: lajoskom@lkomnet.hu

Ügyfélfogadás: Hétfő, kedd, csütörtök, péntek : 8 - 12
szerda: 8 - 12 és 13 - 16

Pirtyák Zsolt polgármester: polgarmester@lkomnet.hu

Mosbergerné dr. Miklós Judit jegyző: jegyzo@lkomnet.hu

Gesztenyefasori Általános Iskola: Telefon: (25) 241-824

E-mail: lkcomisk@gesztenye.sulinet.hu

Kerekerdő Evangélikus Óvoda: Telefon: (25) 240-377

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely

Hétfő: 8-12, kedd, szerda, csütörtök, péntek 8-12, és 13-17

Telefon/fax: 06 (25) 240-719 E-mail: telehazlk@lkomnet.hu

Mosberger Mátyás falugazdász: Telefon: (30)841-1501

Lajoskomáromban Polgármesteri Hivatal emelete

Hétfő és szerda 8-12 óra, E-mail: mosberger.matyas@nak.hu

Dr. Hijaoui Hatem háziorvos rendelési ideje:

Telefon: 06 (30)861 1742

Lajoskomárom Hétfő 10-14 Kedd: 11:10-14:10

Szerda: 13-17 Csütörtök: 10-13 Péntek: 10-13

Középbogárd: Kedd: 9-11 Csütörtök: 13:10-14:10

Tanácsadás: Kedd- 14:10-15:10

Iskolai egészségügyi rendelés: Péntek: 13-14

Orvosi ügyelet: Enying, Tel.: 06 (22)999 614; 06 (22)999 615

Fizioterápia: Hétfő, kedd, csüt., péntek: 14-16 Szerda: 08-10,

Laboratórium: Hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek: 8 - 12

Fogászat: dr. Hasznos Judit (25) 240 374; (30) 474 62 23

Rendelési idő: Hétfő - csütörtök: 12.30 - 18.30

Kedd - szerda - péntek: 07.00 - 13.00

Magánrendelés: szerda: 17.00 - 19.00



Állatorvos: Dr Labossa Tamás Telefon: (30)943-3622

Margaréta Gyógyszertár nyitva tartása: 06(25)241-804

Hétfő, kedd, csütörtök: 8-16, Szerda: 8-18, Péntek: 8 - 14,

AGAPE Evangélikus Szeretetotthon Iroda : (25) 240-304

Cím: Lajoskomárom, Jókai M. u. 8, Nővérszoba: (25) 516-700

Család- és Gyermejköltségi Szolgálat (20) 775 35 93

Bank automaták: B3 Takarékszövetkezet

8136 Lajoskomárom, Enyingi u 3. Telefon: (25)506-760

Kereskedelmi és Hitelbank: Lajoskomáromi Győzelem Kft.

8136 Lajoskomárom, Ozorai u.5.

Magyar Posta Zrt.: Lajoskomárom Batthyány u. 6.

Hétfő - péntek: 8 - 12; 12:30 - 16:00; Telefon: 06 (25)506 710

Közzétett megbízott: Hámori Attila 06 (20)350 09 45

Mezei őrszolgálat elérhetőségei:

Molnár László: 06 30 916 72 58, Stiedl Pál: 06 30 956 01 83

Polgárőr járőrszolgálat: 06 (30)621 4198

Polgárőr ügyeleti szolgálat (24 óras): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,

Tűzoltóság: 105, Lajoskomárom ÖTE: 06 (30) 277 01 99